



## Programa de Treino de Competências de Gestão de Dinheiro e Fazer Compras

### Money Management and Shopping Skills Training Programme

\***Carolina Bicho Santos<sup>1</sup>; Raquel Simões de Almeida<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> ESS – Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto (IPP), Porto, Portugal.

\*Autor correspondente: [10170637@ess.ipp.pt](mailto:10170637@ess.ipp.pt); ESS – Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto (IPP), Porto, Portugal, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 400, 4200-072, Porto, Portugal.

#### ORCID do autor:

Carolina Bicho Santos: 0000-0001-7670-34297; Raquel Simões de Almeida: 0000-0003-4703-1712

#### Resumo

**Introdução:** As competências de gestão de dinheiro e fazer compras, Atividades de Vida Diária Instrumentais (AVDIs), são importantes uma vez que permitem um maior grau de autonomia e participação na vida em sociedade. Posto isto, são competências fundamentais para a vivência em sociedade, pois estão presentes em diversos atos e contextos. Assim sendo, estas duas áreas promovem a autodeterminação, a autonomia, a inclusão social e a participação comunitária. De forma a trabalhar estas duas áreas foi desenvolvido um programa de treino de competências de gestão de dinheiro e fazer compras, uma vez que se encontram poucos dados relativamente a uma intervenção da Terapia Ocupacional focalizada nestas áreas. **Objetivo:** O programa tem como principais objetivos a promoção das competências de gestão de dinheiro e fazer compras. **Material e Métodos:** Para avaliação do desempenho inicial e reavaliação final serão utilizados os seguintes instrumentos - o Instrumental Activities of Daily Living Scale (IADLS), apenas as questões B e H, e o Test of Grocery Shopping Skills (TOGSS). Para a intervenção será realizado um programa baseado no treino metacognitivo e na meditação *mindfulness*. **Resultados:** Com este programa espera-se que os participantes melhorem as suas competências de gestão de dinheiro e fazer compras, que se verificam através dos resultados nos instrumentos de avaliação anteriormente referidos. **Conclusão:** Na ausência destas capacidades as pessoas perdem algumas tomadas de decisões significativas, nomeadamente relativamente ao que comer e ao que vestir, entre outros aspetos.

**Palavras-chave:** Atividades de Vida Diária Instrumentais (AVDIs); Gestão de dinheiro; Fazer compras; Autonomia; Participação; Tomada de decisões.

#### Abstract

**Introduction:** Money management and shopping skills, which are Instrumental Activities of Daily Living (IADLs), are important as they allow for a greater degree of autonomy and participation in life in society. These performance skills are essential for living in society, as they are present in several acts and contexts. Therefore, these two areas promote self-determination, autonomy, social inclusion and community participation. This programme, practice of money management and shopping skills, was developed based on the fact that there is little data regarding an Occupational Therapy intervention focused on these two areas. **Objective:** The program main objective is the promotion of money management and shopping skills. **Material and Methods:** The following instruments will be used to assess the initial performance and final reassessment: the Instrumental Activities of Daily Living Scale (IADLS), only questions B and H, and the Test of Grocery Shopping Skills (TOGSS). A programme based on metacognitive training and mindfulness meditation will be carried out during the intervention phase. **Results:** It is expected that participants will improve their money management and shopping skills, which can be verified through their scores on the aforementioned assessment instruments. **Conclusion:** In the absence of these performance skills, people lose some significant decision-making opportunities, namely regarding what to eat and what to wear, among other aspects.

**Keywords:** Instrumental Activities of Daily Living (IADLs); Money management; Shopping; Autonomy; Participation; Decision-making.



## Racional do projeto

Segundo o Enquadramento da Prática da Terapia Ocupacional (EPTO), a gestão financeira consiste na utilização de recursos fiscais, bem como métodos alternativos de transação financeira, para planejar e usar finanças com objetivos a curto e longo prazo (Marques and Trigueiro 2011). Relativamente ao fazer compras, consiste na preparação de listas de compras (mercearia e outras); seleção, aquisição e transporte dos itens; seleção dos métodos de pagamento e realização da transação financeira, incluindo-se as compras pela Internet e o uso de dispositivos eletrônicos relacionados, tais como computadores, telemóveis e tablets (Marques and Trigueiro 2011).

Verificou-se que as competências de gestão de dinheiro e fazer compras são importantes uma vez que permitem um maior grau de independência e participação na vida em sociedade, pois estão presentes em diversos atos e contextos (Cardoso 2015). Assim, estas duas áreas promovem a autodeterminação, a autonomia, a inclusão social e a participação comunitária (Wilton, Fudge Schormans, and Marquis 2017). Na ausência destas capacidades, as pessoas perdem algumas tomadas de decisões significativas, nomeadamente relativamente ao que comer e ao que vestir, entre outros aspetos (O'Neill and Gutman 2020).

De forma a dar resposta a estas dificuldades e uma vez que se encontram poucos dados relativamente a uma intervenção da Terapia Ocupacional focalizada nestas duas áreas foi desenvolvido este programa, de treino de competências de gestão de dinheiro e fazer compras.

No que diz respeito à intervenção do programa, esta baseia-se no treino metacognitivo, na intervenção de Terapia Ocupacional mais tradicional e na meditação *mindfulness*.

Os estudos analisados utilizaram o treino metacognitivo estratégico, quer isolado quer combinado com outra intervenção de terapia ocupacional mais tradicional. A formação de estratégias metacognitivas é uma intervenção que visa melhorar o desempenho profissional, ensinando explicitamente os clientes a utilizar estratégias de processamento (Giles 2018; Katz 2011). As estratégias de processamento são utilizadas para organizar a informação recebida para um processamento mais eficiente (Toglia 2011). As estratégias de processamento comuns incluem a utilização de ajudas externas e internas (Karunakaran, Sugi, and Rajendran 2018; Kim and Park 2019; Lamash and Josman 2019; O'Neill and Gutman 2020). A meditação *mindfulness*, conjugando os dois tipos (melhorar a consciencialização através da atenção focalizada e através da monitorização aberta das sensações sem reatividade às sensações ou pensamentos (Lutz et al. 2008)), é considerada um método para treinar a atenção e os processos cognitivos associados à mesma, nomeadamente a memória e a perceção (Brown, Creswell, and Ryan 2015).

## Inovação do projeto

Foi realizada uma pesquisa, em Português e Inglês, na Pubmed e bi-on, com os termos “treino”, “AVDIs”, “gestão de dinheiro”, “fazer compras”, “meditação *mindfulness*”, e “terapia ocupacional”, de



modo a verificar que programas já existem e que investigações já foram feitas. No entanto, não foram encontrados muitos dados, sendo que a maioria dos documentos encontrados não se destinava à população portuguesa, e estava direcionada para uma população específica, por exemplo indivíduos com uma perturbação em concreto (Karunakaran, Sugi, and Rajendran 2018; Kim and Park 2019; Lamash and Josman 2019; Wilton, Fudge Schormans, and Marquis 2017).

### População alvo

Este programa está direcionado para a população portuguesa no geral, ou seja, para qualquer pessoa que apresente dificuldades nas competências de gestão de dinheiro e fazer compras.

### Descrição e organização do projeto

Este programa terá um total de 20 sessões de 45 minutos, 2 vezes por semana, excluindo a avaliação e a reavaliação. O programa terá uma duração de cerca de 12 semanas, 1 semana de avaliação inicial, 10 semanas de intervenção e 1 semana de reavaliação.

As sessões serão constituídas por introdução / aquecimento (10 min), atividade principal (30 min) e discussão / finalização (5 min). Na introdução far-se-á a receção do cliente, uma breve explicação do planeamento da sessão, bem como a explicação dos objetivos. Será também neste momento, na primeira sessão de cada semana, que será feita a verificação / correção da ficha de exercícios para casa. No aquecimento será feita uma meditação guiada de *mindfulness* (realizada por um terapeuta com formação). Na atividade principal serão feitas diferentes atividades e / ou fichas de exercícios, consoante o desempenho do cliente e a fase de intervenção. Na discussão / finalização o terapeuta deverá fazer um breve resumo da sessão, questionar o cliente quais as maiores dificuldades sentidas e como se sentiu ao realizar as atividades. Será também neste momento, na última sessão de cada semana, que será fornecida a ficha de exercícios para casa, e a sessão será dada como terminada.

Cada semana terá um tema / conjunto de competências a trabalhar (Tabela 1), sendo que as fichas de exercícios para casa estão sempre relacionadas com o tema daquela semana, de forma a contribuir para a consolidação da informação através da repetição.

Tabela 1 - Tema a trabalhar em cada semana

Semana	Tema
1. <sup>a</sup>	Reconhecer e identificar as moedas
2. <sup>a</sup>	Cálculo simples
3. <sup>a</sup>	Reconhecer e identificar as notas
4. <sup>a</sup>	Cálculos com dinheiro e associação dos valores das moedas a produtos / objetos do dia a dia
5. <sup>a</sup>	Planeamento de listas de compras
6. <sup>a</sup>	Planeamento de gastos / finanças
7. <sup>a</sup> e 8. <sup>a</sup>	Roleplay de gestão financeira e fazer compras, em contexto terapêutico
9. <sup>a</sup> e 10. <sup>a</sup>	Treino de gestão financeira e fazer compras, em contexto real



## Resultados esperados

Com este programa espera-se que os participantes melhorem as suas competências de gestão de dinheiro e fazer compras.

## Indicadores utilizados

Para avaliação do desempenho dos clientes serão aplicados dois instrumentos, o Instrumental Activities of Daily Living Scale (IADLS) (Lawton and Brody 1969) e o Test of Grocery Shopping Skills (TOGSS) (Hamera et al. 2002). O primeiro avalia as atividades instrumentais da vida diária, sendo que apenas serão aplicadas as questões B (compras) e H (capacidade para tratar das finanças). O segundo avalia a capacidade de realizar compras na comunidade (capacidade de localizar e selecionar itens específicos ao preço mais barato). Assim sendo, os indicadores são os resultados destes instrumentos.

## Referências Bibliográficas

- Brown, Kirk Warren, J. David Creswell, and Richard M. Ryan, eds. *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*. The Guilford Press, 2015.
- Cardoso, Ana Cristina Oliveira Novais. *Ensino Direto Da Matemática Funcional: Estudo de Caso*. Instituto Politécnico do Porto. Escola Superior de Educação, 2015.
- Giles, Gordon Muir. "Neurocognitive Rehabilitation: Skills or Strategies?" *American Journal of Occupational Therapy* 72(6), 2018.
- Hamera, Edna K., Catana Brown, Melisa Rempfer, and Nancy C. Davis. "Test of Grocery Shopping Skills." *Psychiatric Rehabilitation Skills* 6(3): 296–311, 2002.
- Karunakaran, Madhumala, S Sugi, and K Rajendran. "Effectiveness of Cognitive Orientation to Daily Occupational Performance to Improve Shopping Skills in Children with Learning Disability." *The Indian Journal of Occupational Therapy* 50(3): 92–97, 2018.
- Katz, Noomi, ed. *Cognition, Occupation, and Participation Across the Life Span: Neuroscience, Neurorehabilitation, and Models of Intervention in Occupational Therapy*. 3rd Ed. American Occupational Therapy Association, 2011.